

Утверждаю

ООО «КОНДИТЕРСКОЕ»

Директор  Базаева В.А.
12 января 2026г.



Согласовано

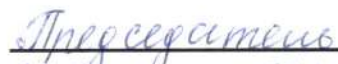
МБОУ «Школа №144» г.о.Самара

Директор  Волохова Т.В.
12 января 2026г.



**Примерное 12-ти дневное меню
завтраков, обедов и полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
с 12 лет и старше**

Согласовано


Председатель
Совета МБОУ

 Н.В. Тифеева
«Школа №144» г.о.Самара
Протокол № 4 от 12.01.26

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г.
и на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **12 лет и старше**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
243	Сосиска отварная с соусом	100	5,72	10,45	2,8	128		0,02	0,17		113,950 ⁹	14,3406	9,2618	70,7965	0,9435	0,0034		
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	20	0,09			85,25	12,4784	9,49	53,0526	0,9527			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	570	17,4	17,95	85,12	573	20	0,11	0,21		24,3009	54,055	62,7738	68,8259	5,2457	0,0034		
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168 ²	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	283	20	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3962	0,5708			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ⁵	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	831	26,69	20,21	120,3	818	30	0,43	15,05		76,1412	87,6664	33,1165	455,514	7,4981	0,0006	0,0055	0,0023
	Полдник																	
тпк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795			
	Всего в день		50,42	67	267,83	1 898	98	0,59	15,3		96,5071	66,2214	06,4063	02,9167	14,5233	0,004	0,0055	0,0023

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	9,35	10,81	8,34	168	10	0,06	0,15		131,895 ₃	12,2559	16,3539	91,8389	1,092	0,0003	0,0055	0,0012
303	Каша гречневая вязкая	180	5,18	5,58	24,59	200	20	0,14			166,445	8,6398	75,5727	113,995 ₈	2,5364			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Второй завтрак		555	19,57	18,44	72,18	564	30	0,2	0,95		31,1903	49,6717	36,4271	351,551	6,9823	0,0003	0,0055	0,0017
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	133	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257
259	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	270	11,58	25,53	26,16	418	190	0,21	14,12		945,179 ₁	22,7603	47,9788	175,524 ₂	2,3257	0,0109	0,0004	0,0827
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	60	5,01	2,01	33,71	152		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		861	24,6	35,13	99,03	840	200	0,45	37,59	0,01	96,4711	06,3329	30,4641	431,688	7,6812	0,0159	0,0007	0,1095
Полдник																		
ТТК	Пирожок с яблоком	120	5,63	2,38	65,31	346		0,06	23,3		214,455 ₂	20,9482	12,744	51,5152	1,7224			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	5,82	2,42	74,43	384		0,06	23,34		35,2882	25,4802	16,572	58,684	2,4619			
Всего в день			49,99	55,99	245,64	1 787	230	0,72	61,88	0,01	62,9496	81,4848	83,4632	841,923	17,1254	0,0162	0,0062	0,1112

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
210	Омлет натуральный	120	11,75	17,16	12,67	180	156	0,05	0,18		177,470 ₄	80,4344	13,6109	178,960 ₄	1,9922			
204	Макароны отварные с сыром	165	7,61	6,27	33,34	220	20	0,06	0,11		54,5518	101,97	7,3254	87,8483	0,7352	0,0007		0,0106
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
Всего в Второй завтрак		560	24,4	25,48	85,26	596	176	0,11	1,09		64,8722	11,1804	65,4368	412,525	6,0813	0,0007		0,0111
Обед																		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью(на курином бульоне)	270/1	2,88	2,78	20,5	119		0,1	7,53		517,214	18,6894	23,2064	60,4737	0,9394	0,0051	0,0002	0,036
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511 ₇	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079
306	Пюре гороховое	180	15,32	6,23	49,93	317	12	0,49			732,673 ₈	85,763	77,9941	241,171 ₃	4,9608			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		851	34,18	20,31	134,62	915	22	1,02	18,3		78,2595	52,4252	70,7687	73,8309	10,861	0,006	0,0009	0,045
Полдник																		
тгк	Трубочка Сызранская	120	8,46	15,5	59,62	412	36	0,08	0,32		139,752 ₇	26,288	13,8048	96,6442	1,4735	0,0052	0,0074	0,022
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	8,65	15,54	68,74	450	36	0,08	0,36		60,5857	30,82	17,6328	103,813	2,213	0,0052	0,0074	0,022
Всего в день			67,23	61,34	288,62	1 961	234	1,22	19,75		03,7174	94,4257	53,8383	90,1689	19,1553	0,0119	0,0083	0,0781

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1009	Бутерброд с сыром	50	6,47	4	11,78	109	20		0,17			151,844	23,4465	150,858	1,5225			
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	250/10	7,11	10,73	36,1	325	50	0,07	0,65		235,4	140,536	21,3281	128,792	0,4307			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	550	16,17	15,77	72	551	70	0,07	0,86		260,5	308,264	68,6996	55,7234	3,9977			
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	3,53	6,87	17,99	168	10	0,09	7,65	0,01	446,133 3	28,0632	25,5937	73,3514	0,938	0,0048	0,0002	0,0321
291	Плов из птицы	240	15,19	12,44	48,52	423		0,1	1,6		306,204	20,9405	50,5435	194,100 5	1,557			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	821	27,29	20,99	144,08	944	10	0,36	97,25	0,01	06,7873	94,1527	33,0452	53,9724	10,7592	0,0048	0,0002	0,0321
	Полдник																	
тк	Печенье Малышок	120	7,44	33,9	64,41	591	30	0,09			99,03	19,89	10,86	65,13	0,9			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	7,63	33,94	73,53	629	30	0,09	0,04		119,863	24,422	14,688	72,2988	1,6395			
	Всего в день		51,08	70,7	289,61	2 124	110	0,52	98,15	0,01	87,1503	26,8387	16,4328	81,9946	16,3964	0,0048	0,0002	0,0321

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313 6	37,5562	303,435 1	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
250	Бефстроганов	100	9,52	28,4	6,19	318	210	0,08	1,18	0,03	211,699 8	33,1514	18,4579	116,997 6	1,1742	0,006	0,0001	0,0483
309	Макаронные изделия отварные	200	6,69	5,46	43,2	249	20	0,09			85,25	12,4784	9,49	53,0526	0,9527			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	861	26,38	41,88	120,08	956	240	0,37	19,43	0,03	19,6848	22,7932	04,6484	03,1331	7,2995	0,0063	0,0001	0,0494
	Полдник																	
тлк	Кекс творожный	120	8,9	18,16	52,02	406	32	0,06	0,05		89,552	50,6739	10,969	99,9456	0,8686			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	9,09	18,2	61,14	444	32	0,06	0,09		110,385	55,2059	14,797	07,1144	1,6081			
	Всего в день		61,44	77,07	258,35	1 976	322	0,53	99,07	0,69	91,6948	44,8767	97,0216	24,2074	14,5901	0,0102	0,0364	0,1011

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,911 ₈	281,177 ₆	37,932	431,380 ₈	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Второй завтрак		360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667
Всего в день			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1006	Бутерброд с ветчиной	50	6,65	4,1	10,1	109					66,4	15,224	26,187	115,536	1,7574			
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	250/10	10	18,6	75	458	50	0,06	0,65		240,025	137,588	39,1848	171,912	0,572			
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
		/5																
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	555	19,29	23,75	109,35	684	50	0,06	1,45		339,275	170,236	89,7753	64,2603	4,3783			0,0005
	Обед																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью (на курином бульоне)	270/1	6,34	5,33	20,13	167		0,18	5,37		447,484 5	36,3669	36,4078	100,500 7	1,8555	0,004	0,0026	0,0281
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,36	6,42	3,38	165		0,05	0,27		233,085	18,2512	18,4571	119,859 9	1,0014			
303	Каша гречневая вязкая	200	5,76	6,2	27,32	222	22,22	0,16			184,938 9	9,5998	83,9697	126,662	2,8182			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	871	33,44	19,68	105,59	817	22,22	0,55	15,54		44,3684	00,8309	93,9591	32,0206	9,8633	0,0043	0,0026	0,0292
	Полдник																	
ТТК	Рогалик с джемом	120	6,48	5,26	77,3	325	16	0,06	0,1		145,472	19,616	12,176	56,992	1,296			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,67	5,3	86,42	363	16	0,06	0,14		166,305	24,148	16,004	64,1608	2,0355			
	Всего в день		59,4	48,73	301,36	1 864	88,22	0,67	17,13		49,9484	95,2149	99,7384	60,4417	16,2771	0,0043	0,0026	0,0297

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1015	Тефтели из птицы с соусом	100	7,93	11,39	9,55	182	10	0,04	0,87		128,913 ₉	12,5692	13,0584	75,3055	0,7134	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61			
	Всего в Второй завтрак	550	18,94	18,34	87,55	602	30	0,11	0,91		30,7389	51,0358	65,6214	68,0296	4,9203	0,0006	0,0007	0,0079
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью (на курином бульоне)	270/10 /1	4,2	7,54	12,49	133	10	0,06	13,57	0,01	348,132	43,1746	20,6608	48,1983	0,7323	0,0047	0,0003	0,0257
265	Плов с соленым огурцом	270	13,28	25,9	47,6	477	190	0,12	2,47		319,151 ₆	25,5411	54,8866	195,958 ₈	1,9356	0,0053	0,0091	0,0765
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 ₅	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	851	25,47	35,16	114,85	873	200	0,34	25,94	0,01	46,1436	05,3287	30,6719	29,1551	6,8561	0,0103	0,0094	0,1033
	Полдник																	
ткк	Гребешок с творогом	120	11,13	22,4	42,48	325	80	0,07	0,17		140,456 ₅	85,3695	16,5176	134,569 ₅	0,8188			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	11,32	22,44	51,6	363	80	0,07	0,21		61,2895	89,9015	20,3456	41,7383	1,5583			
	Всего в день		55,73	75,95	254	1 839	310	0,52	27,06	0,01	338,172	246,266	16,6389	838,923	13,3347	0,0109	0,0101	0,1112

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	80	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30				2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137			
174	Каша молочная кукурузная (вязкая) с маслом	200/10	5,59	10,07	38,41	287	40	0,06	0,52	0,05	159,758	110,387	31,3548	137,982	0,4594	0,0084	0,0076	0,037
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
	Всего в Второй завтрак	550	17,26	23,98	73,2	598	150	0,09	1,32	0,05	71,9084	67,3672	81,6321	77,8323	5,0183	0,0084	0,0076	0,0375
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью (на курином бульоне)	250/1	2,87	2,53	16,82	101		0,08	7		391,635	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752	0,0041	0,0009	0,0296
297	Фрикаделька из птицы с соусом	100	9,3	7,4	5,58	130	10	0,06	0,15		131,168	11,39	16,0198	91,0037	1,02	0,0003	0,0055	0,0012
306	Пюре гороховое	190	16,18	6,57	52,71	334	12,67	0,52			773,377	90,5277	82,3271	254,569	5,2364			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	841	36,33	18,23	129,86	829	22,67	0,82	17,05		75,0416	54,6611	75,7869	85,5815	11,2198	0,0047	0,0064	0,0319
	Полдник																	
тпк	Кекс Шоколадный	120	6,14	28,8	53,3	469	48	0,05			75,232	19,968	6,688	71,408	1,04			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	6,33	28,84	62,42	507	48	0,05	0,04		96,065	24,5	10,516	78,5768	1,7795			
	Всего в день		59,92	71,05	265,48	1 933	220,67	0,96	18,41	0,05	943,015	46,5283	267,935	41,9906	18,0176	0,0131	0,014	0,0694

Сезон: зимне-весенний
 Категория: 12 лет и старше

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968			
1004	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	180	22,11	15,61	35,21	370	50	0,06	0,31	0,66	202,925	230,313 6	37,5562	303,435 1	0,9062	0,0039	0,0363	0,0517
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105						15,136	26,796	91,872	1,74			
	Всего в Второй завтрак	550	25,98	16,98	77,14	576	50	0,09	79,55	0,66	561,625	66,8776	77,5762	13,9599	5,6825	0,0039	0,0363	0,0517
	Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
1045	Котлета рыбная любительская с соусом	100	8,1	5,02	5,98	151	20	0,05	0,96		218,263 4	43,2502	31,2883	129,339 1	0,8641	0,0554	0,0046	0,2593
310	Картофель отварной с маслом	200	3,81	5,51	29,73	189	20	0,17	16		1 137,61	18,7088	40,0444	102,503 4	1,5721			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958	4,3892			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
	Всего в Обед	861	22,66	18,51	129,21	819	50	0,43	113,31		54,1984	47,6584	49,8167	66,4479	11,6848	0,0554	0,0046	0,2593
	Полдник																	
тлк	Корж Творожный	120	11,71	29,39	47,99	503	120	0,07	0,07	0,22	100,704 6	70,5894	15,7217	123,394 6	0,8051	0,0007	0,0102	0,0217
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Полдник	350	11,9	29,43	57,11	541	120	0,07	0,11	0,22	21,5376	75,1214	19,5497	30,5634	1,5446	0,0007	0,0102	0,0217
	Всего в день		60,54	64,92	263,45	1 936	220	0,6	192,97	0,88	637,361	89,6574	46,9426	10,9712	18,9119	0,06	0,0511	0,3327

Сезон: **зимне-весенний**
 Категория: **12 лет и старше**

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,53	10,86	11,88	171	50		0,17		1,909	153,428	23,4813	153,12	1,5312			
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	250/10	7,08	11,23	38	341	50	0,12	0,65		252,637 5	140,591	40,0222	171,118 1	0,8037			
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8		32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439			0,0005
0003	Батон	30	2,4	1	15	79						11,352	20,097	68,904	1,305			
Всего в Второй завтрак		565	16,25	23,14	74,13	629	100	0,12	1,62		87,3965	311,443	87,907	01,0504	4,3838			0,0005
Обед																		
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (на курином бульоне)	250/10 /1	3,29	6,51	16,71	159	10	0,08	7,11	0,01	413,962 5	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709	0,0046	0,0002	0,0299
279	Тефтели с соусом	100	7,99	9,58	9,43	216	10	0,27	0,87		149,511 7	11,3598	14,4437	87,1879	0,7726	0,0006	0,0007	0,0079
309	Макаронные изделия отварные	180	6,02	4,91	38,88	224	20	0,07			76,725	11,2306	8,541	47,7473	0,8574			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	10,42	52			9,9		34,86	2,288	1,1745	1,4355	0,3132	0,0003		0,0011
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837 5	2,175			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7			
Всего в Обед		841	25,29	22,73	119,78	862	40	0,58	17,88	0,01	19,0592	85,8938	01,9037	88,2978	6,6891	0,0055	0,0009	0,0389
Полдник																		
ТТК	Булка с вишней	120	5,35	15,89	48,56	313	53,33	0,07	2,11		176,767 1	26,5412	15,9247	55,7788	0,9035			
376	Чай с сахаром	220/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		20,833	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Полдник		350	5,54	15,93	57,68	351	53,33	0,07	2,15		97,6001	31,0732	19,7527	62,9476	1,643			
Всего в день			47,07	61,8	251,59	1 843	193,33	0,77	21,65	0,01	04,0558	428,41	09,5634	52,2958	12,7159	0,0055	0,0009	0,0394

Сезон: зимне-весенний
Категория: 12 лет и старше

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ТТК	Пицца Фантазия с курицей	150	34,05	24,65	45,84	541	200	0,19	1,04	0,01	379,9118	281,1776	37,932	431,3808	3,8898	0,0209	0,0312	0,0667
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
Всего в Второй завтрак		360	34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667
Всего в день			34,24	24,69	54,96	579	200	0,19	1,08	0,01	05,0118	85,7096	41,76	38,5496	4,6293	0,0209	0,0312	0,0667
Среднее за период			52,61	58,66	232,99	1 693	202,19	0,62	47,79	0,14	27,0496	32,6119	06,7917	43,5777	14,1922	0,0152	0,0165	0,0867
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,43	31,18	55,04													